

かすみケアグループの情報をお届け

Wa!

vol. 41
2020 Spring

巻頭言

「コロナに負けず!」……………2

病院長就任のごあいさつ……………3

かすみケアグループニュース

- 新しい通所介護施設
「デイサービス寿」が
オープンしました
- 川越市地域包括支援センター
小仙波が移転……………4

健康のキホン

熱中症の予防にも大切

脱水について……………5

認知症を理解する 第5回

「もの忘れ」について……………6

ふれあい看護体験のご案内……………7

かすみケアグループ施設紹介

Hauskaa かすみ野……………8

管理栄養士監修レシピ Kasumi Keittio

「チキンヤッサ」……………11



コロナに 負けず！

先の見えない新型コロナウイルスの終息ですが、私たちにとっては、個人的な感染予防だけでなく、院内・事業所内感染が最も避けたいことです。そのためにご家族の面会を規制させていただいたり、来院時の検温、スタッフの健康チェック、手洗いの励行、頻回にわたる院内・施設内消毒など、できる限りの予防措置に取り組んでいます。ご自宅で外出自粛をされている皆さんのことも気になります。

病状だけでなく、体を動かす機会が減ること、いわゆるエコノミー症候群に陥らないか、とても気になります。そのようなことにならないように、一助になればとSKIPトレーニングセンター発信でストレッチや体操のDVDを作成し、ご自宅でもできる活動を推奨しています。今回のような事象は東日本大震災の時にもありました。サービスを受ける側も提供する側も同じ苦難を背負いながら日常を送っていましたが、今回と



かすみケアグループ
社会福祉法人真正会 理事長
医療法人真正会 理事長
一般社団法人Hauskaa 代表

斉藤 正身

大きく違うのは、「集まる」ことで解消できる様々なアプローチを発揮できたことです。それに引き換え今回は、その「集まる」こと自体が否定されています。つらいですね……しかし、本当にそうでしょうか？ 大人数で集まることはできなくても、3密にならないような手段を創造していくチャンスかもしれません。将来、予測される働き手不足を補うための工夫を、先々のこととスルーしていたことを、今そこにある危機に対して叡智を結集するチャンスです。ITの活用も一つの方法ですが、まだまだ手段はありそうです。きっとそれが将来に生かされる、そう信じて取り組んでいきたいですね。ぜひサービス提供者だけでなく、受けられる皆さんと一緒に創り出していきたいと思います。

4月1日から海津啓之先生が霞ヶ関南病院の病院長に就任されました。30年以上前に同じ職場で働いた仲で、それ以後もお付き合いが続いていました。「いつかはまた一緒に働きたいね!」と会うたびに語り合っていましたが、その夢が実現しました！ 皆さんよろしく願いいたします。



"Capri island, Italy" photo by MASAMI SAITO

病院長就任の ごあいさつ

2020年4月より霞ヶ関南病院病院長を拝命いたしました
海津啓之でございます。

これまで34年にわたり埼玉医科大学総合医療センター、
武蔵野総合病院などに所属し、

川越を中心に脳神経外科診療を行ってまいりました。

そこでは脳血管障害や頭部、脊椎外傷などの救急医療のほか、
脳腫瘍やけいれん、感染症などにも携わっておりました。

それらの病気、怪我に検査、処置、手術治療を行うことで、
地域へ貢献してこられたと思っております。

このたび、縁あって歴史ある当院に赴任し、

今までとは違う形で医療を行う機会に恵まれました。

急性期医療後の社会復帰を目指す段階で、当院の得意とする

脳卒中や運動器疾患に対するリハビリテーションなどの

回復期から慢性期治療は、極めて重要な医療行為であり、

これまでの自身の経験がとても役に立つ分野です。

これからも皆さまがより一層お元気にご活躍いただくために、

全職員とともに粉骨砕身努力してまいります。

皆さまのご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

かすみケアグループ

医療法人真正会 霞ヶ関南病院 病院長

海津 啓之

●プロフィール

海津 啓之(かいづ ひろゆき)

出身大学 宮崎医科大学

専門医 日本脳神経外科学会専門医
日本脳卒中学会専門医

学会 日本脳神経外科学会
日本脳神経外科コンgres
日本脳卒中学会
日本脳卒中の外科学会





新しい通所介護施設「デイサービス寿」がオープンしました



今年の4月に“デイサービス寿（ことぶき）”がオープンしました！「老人にも明日がある」の事業理念のもと、「自立支援」と「重度化予防」をテーマに、外出支援や趣味活動、趣向を凝らした食事提供など、より楽しみややりがいをもって日々の生活を送っていただけるようなデイサービスを目指しています。要介護認定を受けていても私はまだまだ元気！健康的な身

体づくりを目指したい！と、思いの方々ぜひお待ちしております！

また、これまでご愛顧いただきました、デイサービスセンター真寿園もデイサービス真（まこと）として、新たにリニューアルオープン！こちらは、認知症をお持ちの方やお身体に不自由を感じている方でも安心して過ごせる空間づくりをしています。看護師は常駐、リハビリ専門ス

タッフも在籍しています。さらに、かすみケアグループ内での連携を強化し、デイサービスにしながら機能維持を目的としたさまざまなアドバイスを基に、なじみのスタッフがケアをいたします。

これからも地域にお住まいの高齢者の皆さまの“よりどころ”の一つになれるようスタッフ一同取り組んでまいります。



社会福祉法人真正会
デイサービス寿 センター長
竹内 修美



● フィットネスルーム

機能訓練を身近にとマシンを4台設置。レッドコードを使用して全身のストレッチや体幹トレーニングも可能。専門職による運動や生活機能向上のサポートが受けられます



● 湯上がりコーナー

大浴場・家庭浴槽をご用意、広々とした浴室でゆったりとご入浴いただけます。またデイサービスには珍しい湯上がりコーナーもあり、浴後のくつろげる空間を提供しています

■ デイサービス真

リニューアルオープンしたデイサービス真は、曲線をいかした天井と大きな窓が特徴的な開放感あふれる空間です。外をながめながら、ゆったりとお過ごしいただけます



川越市地域包括支援センター小仙波が移転

今年4月1日に川越市地域包括支援センター小仙波が、住所は仙波町3丁目、「小仙波町4丁目」バス停近くに新事務所をかまえました。

今までより担当地域の中心に近

くなり、建物の裏側に駐車場も用意しています。

皆さまにより身近に感じていただけるよう、職員一同気持ちを新たに活動していきたいと思ひます。





健康のキホン

熱中症の予防にも大切

脱水について



医療法人真正会
霞ヶ関南病院 副病院長
伊藤 雅美

人間の体は、体重のおよそ3/4が水分でできています。大量の水分でできていても、その量は一定に保たれるようにいろいろな仕組みが働いています。この水分の0.5%、体重60kgの人であれば約300mLに相当する水分が失われると、渇きの感覚が起きます。それは、体の水分が減少すると、わずかですが、体の中の塩分の濃度や浸透圧が上昇しそれを察知する体の仕組みが働くのと、唾液の分泌が減少することから間接的に、口やのどの乾燥を感じるによって起こります。

体の水分量の低下は、摂取量が少ない時と、排泄量が多くなった時に起こります。成人の1日の水分出納（下表）にあるように、飲水によっても水の摂取はありますが、固形食からも水分摂取はされており、食事摂取量の低下でも脱水が起こります。また、排泄量が多くなる原因としては、発熱、下痢、嘔吐、発汗

が挙げられます。このような場合に、脱水が起こりやすくなります。

脱水が起きているときの自覚症状は、のどの渇き以外に体のだるさ、眩暈、立ち眩み、頭痛、吐き気、食欲不振などがあり、身体症状として口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力低下、微熱や、さら進行すると頻脈（脈が早くなる）、血圧低下、意識障害（もうろうとなり話しかけても返事ができないなど）、痙攣が起きたりします。

このような脱水を予防するために、食事から約1Lの水分が取れるので食事以外に1Lから1.5Lの水分摂取を目安にして、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとる工夫をしましょう。これから暑くなります。室内環境を整えて、室内温度を適温に保って、水分の排泄が多くならないようにしましょう。

● 表 成人1日の水分出納

水の摂取 (mL)		水の排泄 (mL)	
飲水	1200	尿	1400
食事	900	呼吸による呼気と発汗などの皮膚	900
体の中で作られる水分	300	大便	100
合計	2400	合計	2400

脱水を防ぐ水分補給のポイント

- 食事以外に1日あたり1L～1.5Lの水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- こまめに水分補給
- 起床時、入浴前後に水分を補給
- アルコール飲料での水分補給は×
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 発熱・下痢・嘔吐がある場合は早めに受診しましょう

医療法人真正会 霞ヶ関南病院 地域リハビリテーション推進部
作業療法士／介護支援専門員／認知症ケア専門士／心理カウンセラー（初級）

中間 浩一

「もの忘れ」について



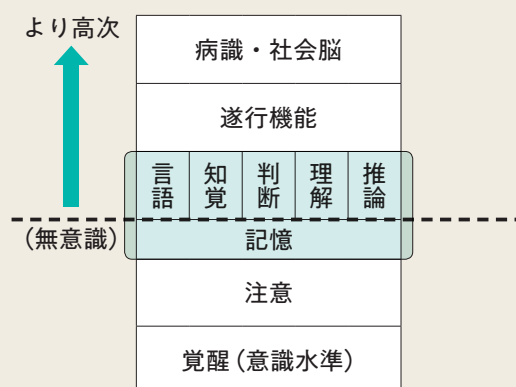
「もの忘れ」は、年をとるにつれて、多かれ少なかれ、誰にでもみられるようになってきます。「鍵を置いた場所がわからなくなった」「買物に行って、買わなければならないものを買ってくるのを忘れた」「何かしようと思っていたのに、何をするのか忘れてしまった」……など。「もの忘れ」が起これば、「自分は認知症になったのではないか」と不安になってしまいますね。

「もの忘れ」については「記憶障害」というよりも、「注意機能の低下」が原因のことが多いです。例えば、車の運転中に電話をしたり、車載のテレビをみたりすることは危険ですよ。それはなぜか？ 運転への注意がおろそかになるからです。「注意」は、記憶・言語・知覚・判断・理解などの基盤となるものです（図）。また、「2つの課題を同時に行おうとすると、どちらの課題の成績も低下する」という研究*があり、「二重課題干渉」といわれて

います。これは、さまざまな認知機能を行うための脳の容量に限度があることを示しています。

つまり、「もの忘れ」から「認知症」の心配をする前に、一度、日々の生活のスピードを見直してみるのも大切です。まずは、「目の前のやるべきことに集中する」「一度にいろんなことをやらない（考えない）」ということから始めてはいかがでしょうか。

■図 認知の要素・階層性（改変）



山口晴保：注意障害と認知症
認知症ケア研究誌3：45-57、2019

* Neural mechanisms of dual-task interference and cognitive capacity limitation in the prefrontal cortex.
渡邊 慶・船橋新太郎（京都大学こころの未来研究センター）、2014

ふれあい看護体験のご案内

学生さん大歓迎！ ナースのお仕事を体験して みませんか？

医療法人真正会では、霞ヶ関南病院での
看護体験に参加したい方を募集しています。
看護師を目指す学生さんが主な対象者ですが、
看護のお仕事に興味のある方であれば、
どなたでもご参加可能です。
多くのご参加をお待ちしております！

※新型コロナウイルスの状況により開催中止・内容変更になる可能性があるため、
開催情報につきましては、病院ホームページでお知らせいたします。

■ 体験内容

- 心臓マッサージ・AED体験 ● 血圧・脈拍測定体験
- 白衣試着体験 ● 病院内見学（10：00～11：00）

■ 日時

- 2020年7月23日（木・祝） 10：00～12：00
- 受付時間：10：00～11：00

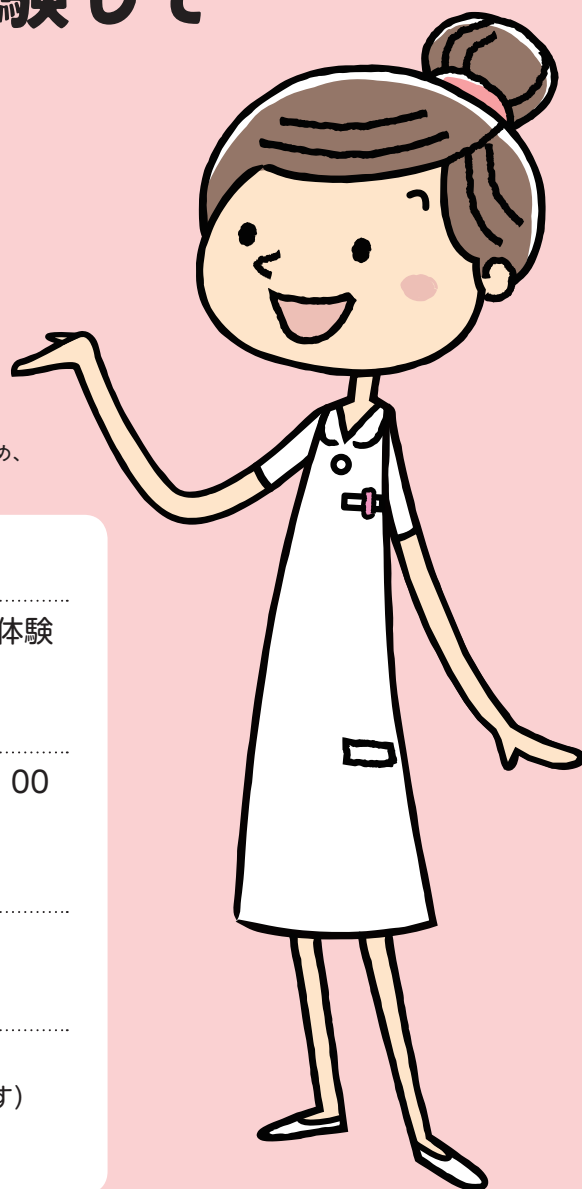
■ 場所

- 医療法人真正会 霞ヶ関南病院 外来棟

■ 参加方法

下記「お申し込み・お問い合わせ先」より
事前予約してください。（先着順とさせていただきます）

※動きやすい服装でお越しください。



■ お申し込み・お問い合わせ先

- 右記QRコードからアクセスしてお申し込みください。
- PCの場合は下記URLよりアクセスしてください。
<https://www.secure-cloud.jp/sf/1587710145CFfZKqyO>



医療法人真正会 霞ヶ関南病院
☎049-232-1313



「安心 × 安全 × 快適 × 自分らしく」を かなえてくれる Hauskaa かすみ野

賃貸マンション&
コミュニティスペース



かすみケアグループには、賃貸マンションと
カフェやベーカリーなどからなる
コミュニティスペースが併設された施設があります。
そこで今回は、人が暮らす場でもあり、
人と人、人と地域がつながる場でもあるその施設、
「Hauskaa かすみ野」を紹介いたします。

かすみケアグループがサポートする ユニバーサルデザインの快適居住空間

建物の2階～4階は賃貸マンションのフロアになっており、全面ユニバーサルデザインの安全で快適な居住空間です。入居者は、管理栄養士監修による食事の提供といった日常の健康サポートから、かすみケアグループの各機関と連携した医療・介護サポートまでも受けることが可能*で、ハウスクリーニングや買い物代行のようなサポートも希望すれば受けられます。

「まだまだ元気だから、老人ホームには入居したくないけど、家の管理や今後の生活は心配」というシニア世代から、「身の回りのことを任せて、余計な心配はしないで暮らしたい」というミドル世代まで。幅広い年齢層が安心して自分らしく暮らせるよう、かすみケアグループがサポートする住まいです。

*医療サービスや介護サービスを受ける場合には、別途費用がかかります。



全室1LDK (38.6㎡～70.4㎡) で全面ユニバーサルデザインのため安全快適



入居者には、専用カフェダイニングで管理栄養士監修の健康メニューが提供される

人と人がつながる コミュニティスペース“パサージュ”

建物の1階には、ここに住む人だけではなく、さまざまな人が集まるコミュニティスペース“パサージュ”があり、カフェやベーカーリー、ライブラリーなどが併設されています。演奏会やマルシェなどのイベントも行われ、買い物や食事に訪れる方以外にも、シニアの方から子ども連れのファミリーや学生などが訪れ、老若男女を問わない多世代間交流がうまれています。

※現在(2020年5月1日)ご利用を制限しております。



Rikas パサージュ内テナントのご案内 (2020年5月1日現在)



お惣菜のテイクアウトもできるカフェ お惣菜とカフェ Rikas

営業時間
10:30 ~ 19:00

ピザやパスタといった定番カフェメニューはもちろんのことオリジナルのお惣菜も充実。すべてのメニューがテイクアウトできます。

※現在(2020年5月1日)テイクアウトのみ営業中。



オリジナルの焼きたてパンが大人気 焼きたてパン Rikas

営業時間
8:00 ~ 16:30
定休日 水曜日

毎日30種類ものパンをご用意。中でも本場フィンランドから材料を仕入れている「シナモンロール」が人気。



大人も子どもも楽しい。懐かしの駄菓子屋さん 駄菓子屋 りかす

営業時間
平日 14:00 ~ 17:00
土日祝 12:00 ~ 17:00

子どもたちを中心に、地域の楽しい集いの場としてご利用ください。



北欧から直接買い付けの雑貨は必見 北欧雑貨 Rikas

営業時間
11:00 ~ 17:00

北欧から直接買い付けているレアな雑貨も多く、一見の価値あります。



フリースペースにはピアノが設置され、その周りには親子で読書が楽しめるライブラリーもある
※現在(2020年5月1日)ご利用を制限しております。

Instagram & Facebookで 情報発信中

公式「Instagram」と「Facebook」で随時発信していますので、ぜひご覧ください。



Facebook



Instagram

入居者募集中

Hauskaa かすみ野に関する
お問い合わせ

一般社団法人 Hauskaa
TEL. 049-239-3933 (代表)

受付時間 9:00 ~ 17:00

<http://hauskaa.jp/>



霞ヶ関南病院

外来担当医のご案内

- 受付時間……………〔午前〕8：30～11：00
〔午後〕13：30～16：30
- 診察開始時間……〔午前〕9：00
〔午後〕14：00

2020年5月1日現在

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	池田 弘 安 佐里	西澤 賢治 伊藤 薫	海津 啓之 田川 慧	井上 和之 (第2、4週) 徳永 貴久 (第1、3、5週) 伊藤 雅美	大谷 真貴子 伊藤 薫	埼玉医大総合 医療センター
	午後	長川 史	伊藤 薫	田川 慧	木崎 健 井上 和之 (第2、4週)	伊藤 薫	
脳神経外科	午前			(海津 啓之)			
	午後		海津 啓之		埼玉医大国際 医療センター		
糖尿病内科 (完全予約制)	午前		(伊藤 薫)	松本 博	井上 和之 (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2、4週)
	午後		(伊藤 薫)	松本 博	井上 和之 (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2週)
リウマチ科 (完全予約制)	午前	安倍 達	安倍 達			安倍 達	
皮 膚 科	午前	太田 房代	太田 房代		太田 房代	太田 房代	
	午後	太田 房代					
眼 科	午前			西山 友理	橋本 加奈 (診察開始9:30～)	木下 望	木下 望 (第2、4週)
	午後			西山 友理		木下 望	
神経内科 (完全予約制)	午後		伊崎 祥子				
整形外科 形成外科 (完全予約制)	午前	渡邊 芳子		渡邊 芳子		渡邊 芳子	
	午後				渡邊芳子 (隔週)		
泌尿器科 (完全予約制)	午前						清水 浩一 (第1週)
検 査	午前						胃カメラ 大腸検査
	午後	心エコー					
在宅ケア 相談外来	午前		斉藤 正身	斉藤 正身		斉藤 正身	
	午後	斉藤 正身	斉藤 正身	斉藤 正身			
歯 科 (完全予約制)	午前	清水 良昭	清水 良昭	清水 良昭	中山 京英	清水 良昭	
	午後	清水 良昭	清水 良昭	清水 良昭	中山 京英	清水 良昭	

その他検査について

- MRI 検査・CT 検査・超音波検査等も随時行っております。
- 視野検査は眼科診察時に要予約。

※受付開始の30分前より受付順番表を受付窓口にだしております。

※高田眼鏡店の来院は、毎週木曜日の午前のみとなります。

※各科、休診の場合がございます。

外来直通電話 ☎049-239-7272

※詳しくは外来受付までお問い合わせください。

- 休診の情報はホームページ からご覧いただけます。

https://kasumi-gr.com/kasumi_south/outpatient/day_off/

こちらのQRコードからもご覧いただけます



元気においしく！
管理栄養士
監修レシピ



**Kasumi
Keittiö**

カスミ・ケイッティョ

かすみケアグループの
管理栄養士がおすすめする、
この季節にぴったりの
ヘルスケアレシピを
ご紹介します。

Keittiöは「台所」を意味する
フィンランド語

さっぱりやわらかチキンが、
食欲減退するこれからの季節にピッタリ！

チキンヤッサ Chicken Yassa



スパイスが苦手な場合は量を減らし、コンソメを少し増やして調整してください



ビニール袋に材料を入れて混ぜ、そのまま漬けておけばとっても簡単



まず鶏肉だけを取り出して両面カリッと焼くと、香ばしさが楽しめます

●材料(2～3人分)

鶏もも肉……2枚

マリネ液

塩・こしょう……適量
玉ねぎ……1個
レモン汁……50cc
唐辛子粉末……お好みで
にんにく……4片(みじん切り)
砂糖……大さじ1/2
タイム……小さじ1
粒マスタード……小さじ3

サラダ油……大さじ1

ローリエの葉……1枚

チキンコンソメ……小さじ1

水……600cc

- 1 玉ねぎを薄切りにする。
- 2 マリネ液を作る(マリネの材料を全て混ぜる)。
- 3 一口大に切った鶏肉に塩・こしょうし、マリネ液に2時間程漬ける。
- 4 鶏肉をマリネ液から取り出し、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。
- 5 鶏肉にマリネ液、水、ローリエ、コンソメを加え玉ねぎがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- 6 塩・こしょうで味を整えて完成。



社会福祉法人真正会 管理栄養士

古澤 敦子

チキンヤッサはアフリカ、セネガル共和国のお料理です。「ヤッサ」は玉ねぎをたっぷり使ったソースを意味します。玉ねぎに含まれるケルセチンは悪玉コレステロールを減らす効果が期待できます。また玉ねぎやレモン汁はお肉をとってもやわらかくしてくれる効果があります。レモンの酸味が効き、暑くなるこれからの季節に合うメニューです。遠いアフリカのお料理を愉しんでみませんか。

かすみケアグループのご案内



社会福祉法人 真正会

- **介護老人福祉施設 真寿園** 〒350-1173 川越市安比奈新田292-1
 - 介護老人福祉施設……TEL.049-234-8838
 - デイサービス真、デイサービス寿……TEL.049-239-3581
 - 短期入所生活介護……TEL.049-233-3661
 - 居宅介護支援事業所 真寿園……TEL.049-234-4140
- **ケアセンターよしの** 〒350-0844 川越市大字鴨田3355-1
 - デイサービスセンターよしの……TEL.049-223-3288
 - 居宅介護支援事業所よしの……TEL.049-225-1166
 - ホームヘルプサービスよしの……TEL.049-226-2163
 - 川越市地域包括支援センターよしの……TEL.049-298-7807
- **ケアセンター小仙波** 〒350-0031 川越市大字小仙波坂下947-1
 - デイサービスセンター小仙波……TEL.049-227-5050
 - 居宅介護支援事業所小仙波……TEL.049-227-5151
- **アダースあいな グループホーム** 〒350-1173 川越市安比奈新田278-2 TEL.049-237-2770
- **川越市地域包括支援センター小仙波** 〒350-0034 川越市仙波町3-16-13 ウエルズ21川越 B02 TEL.049-227-7878



医療法人 真正会

- **霞ヶ関南病院** 〒350-1173 川越市安比奈新田283-1 TEL.049-232-1313 (代表) TEL.049-239-7272 (外来専用)
 - 入院 (医療療養病棟、障害者施設等一般病棟、回復期リハビリテーション病棟)、外来
 - 通所リハビリ・デイホスピタル……TEL.049-232-1400
 - 健康増進施設 SKIP トレーニングセンター……TEL.049-232-1313
- **霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター** 〒350-1173 川越市安比奈新田259-2 TEL.049-231-5121 (代表)
 - 通所リハビリ デイリビング……TEL.049-231-5123
 - 霞ヶ関中央クリニック 訪問医療、訪問リハビリ……TEL.049-239-3353
 - 訪問看護ステーション・スマイル……TEL.049-233-2525
 - 訪問介護 コール、定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所 コール……TEL.049-233-8341
 - 居宅介護支援事業所しんしあ……TEL.049-239-3560
- **ケアラウンジ南大塚** 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F
 - 通所介護 ケアラウンジ南大塚……TEL.049-238-1188
 - 川越市地域包括支援センターだいとう……TEL.049-249-7766
- **川越市地域包括支援センターかすみ** 〒350-1174 川越市かすみ野2-1-14 TEL.049-234-8181



一般社団法人 Hauskaa

- **Hauskaa かすみ野** 〒350-1174 川越市かすみ野1-1-5 TEL.049-233-9265 (代表) TEL.049-239-3933 (賃貸住宅運営)
 - (介護予防) 福祉用具貸与／特定 (介護予防) 福祉用具販売／住宅改修事業所／賃貸住宅運営／
 - Rikas お惣菜とカフェ、焼きたてパン、北欧雑貨、駄菓子

Web & SNS は こちら！

社会福祉法人
真正会

www.shinjukai.or.jp

検索 社福真正会



医療法人
真正会

www.kasumi-gr.com

検索 医療真正会



一般社団法人
Hauskaa

hauskaa.jp

検索 ハウスカ



Web



Facebook



Instagram

新型コロナウイルス 感染拡大防止のための 対応について

日頃より当グループの感染症対策にご理解・ご協力いただき感謝申し上げます。
今後も皆さまのご協力とともに、安心して医療・介護サービスを受けていただけますよう、
安全で適切なサービス提供を心がけてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

今号の表紙写真は……

今号の表紙写真は、Hauskaa かすみ野1階“パサージュ”にあるお惣菜も販売しているカフェ
“Rikas”の入り口わきにあるリードフックポールです。“パサージュ”は、地域の皆さまが
集まることができるコミュニティスペースで、カフェやパン屋さん、雑貨屋さん、駄菓子
屋さん、ライブラリーなどが併設されています。周囲には犬をつないでおくリードフック
ポールが設置されていて、ペット連れで訪れる方に便利です。

Wa! とは？

手に手をとる“輪”、みんなの“和”、喜びの“わあ!”を、
表現しています。かすみケアグループは、「Wa!」を
通じて地域の皆さまに、保健・医療・福祉に関す
るお役立ち情報をお届けいたします。

かすみケアグループの情報をお届け

Wa! [ワ!] vol.41 2020 Spring
発行：かすみケアグループ

